

Maija Laitaharju

”Ihan jäi hyvä mieli pitkäksi aikaa”

KULTTUURISESTA
RYHMÄTOIMINNASTA
HYVINVOINTIA IKÄÄNTYVILLE

Opinnäytetyö

Sosiaaliala


marraskuu 2012



MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU

Mikkeli University of Applied Sciences

KUVAILULEHTI

 <p>MIKKELIN AMMATTIKORKEAKOULU Mikkeli University of Applied Sciences</p>		<p>Opinnäytetyön päivämäärä</p> <p>Marraskuu 2012</p>	
<p>Tekijä(t)</p> <p>Maija Laitaharju</p>		<p>Koulutusohjelma ja suuntautuminen</p> <p>Sosiaalialan koulutusohjelma</p>	
<p>Nimeke</p> <p><i>"Ihan jäi hyvä mieli pitkäksi aikaa"</i></p> <p>Kulttuurisesta ryhmätoiminnasta hyvinvointia ikääntyville</p>			
<p>Tiivistelmä</p> <p>Tämä opinnäytetyö on luonteeltaan toiminnallinen kehittämistehtävä. Tavoitteena oli pienenä ryhmänä ikääntyvien kanssa kokoontua yhteen ja selvittää, mitä merkitystä ryhmämuotoiset kulttuuripainotteiset tapaamiset tuovat ikääntyvien arkeen. Kehittämistehtävän tavoitteena oli tuottaa tietoa Jyväskylässä psykososiaalisia palveluja tuottavan Seniorinuotan käyttöön.</p> <p>Ryhmätapaamisten palautteen keräsin henkilökohtaisella lomakekyselyllä ja ryhmähaastattelulla. Kehittämistehtävän toiminnallinen osuus koostui yhdestätoista erilaisesta kulttuuripainotteisesta ryhmätapaamisesta keväällä 2012. Ryhmä muodostui kuudesta 65-85 -vuotiaasta yksin kotona asuvasta naisesta. Teemat tapaamisille muodostuivat erilaisista tutustumiskohteista, musiikin kuuntelemisesta, runoista, teatterista sekä erilaisista taide- ja kulttuuritapahtumista. Kokoonnuimme kerran viikossa noin kaksi tuntia kerralla.</p> <p>Kehittämistyön tuloksena ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella tapaamisemme olivat onnistuneita ja voimaannuttavia. Mieli on virkistynyt ja olo on ollut virkeämpi. Kotona on jaksanut tehdä arkisia askareita ja seuraavan tapaamisen lähestyessä aktiivisuus kotona on ollut korkeampi. Tapaamisia ei tarvinnut jännittää ja oli aina ilo lähteä mukaan.</p> <p>Kehittämistyön arvioinnin tulosten perusteella voidaan todeta, että kulttuuripainotteisella ryhmätoiminnalla on merkittäviä hyvinvointia lisääviä vaikutuksia ikääntyville. Toiminta tuo merkitystä elämään. Taiteesta saa voimaa ja ryhmätoiminta edistää sosiaalisuutta ja osallisuutta, kuten aiheeseen liittyvät aiemmat tutkimustuloksetkin osoittavat.</p> <p>Tämä kehittämistehtävä osoittaa, että kulttuuripainotteinen ryhmäinterventio Seniorinuotan asiakkaille on toimintaa, joka on tarpeellista ja käyttökelpoista myös jatkossa. Opinnäytetyön tulosten avulla on mahdollista kehittää Seniorinuotan tulevaa toimintaa järjestämällä erilaisia kulttuuripainotteisia tapaamisia pienissä ryhmissä.</p>			
<p>Asiasanat (avainsanat)</p> <p>ikäihminen, taide, kulttuuri, sosiaalinen pääoma, hyvinvointi</p>			
<p>Sivumäärä</p> <p>30+4</p>	<p>Kieli</p> <p>Suomi</p>	<p>URN</p>	
<p>Huomautus (huomautukset liitteistä)</p> <p>Liitteitä 4 kpl</p>			
<p>Ohjaavan opettajan nimi</p> <p>Johanna Hirvonen</p>		<p>Opinnäytetyön toimeksiantaja</p> <p>Jyväskylän Hoivapalvelut Oy / Seniorinuotta</p>	

DESCRIPTION

	Date of the bachelor's thesis	
	November 2012	
Author(s) Maija Laitaharju	Degree programme and option Degree Programme in Social Services	
Name of the bachelor's thesis <i>" That sure made me feel well for a long time "</i> Cultural group activities give well-being for elderly people		
Abstract <p>This thesis is a functional development task. The objective was to get together as a small group of older people and figure out what is the significance of group-based culture-oriented meetings in older people's everyday life. A more specific purpose was to produce useful information for Seniorinuotta (senior fishnet), which produces psycho-social services in Jyväskylä.</p> <p>The feedback from the group meetings was collected by personal questionnaires, observation of meetings, as well as a group interview. A semi-structured research approach was applied in the evaluation. The practical part of the development task consisted of eleven different culture-oriented –group meetings in the spring of 2012. The group consisted of six 65-85 -year –old women living alone at their own homes. The Themes for the meetings consisted of visiting various types of sites of Jyväskylä, listening to music, poetry, theater, as well as a variety of art and cultural events. The group got together once a week for about two hours at a time.</p> <p>As a result of the feedback received from members of the group the meetings were successful and empowering. The mind has been braced up and everyday life has also been livelier, activity at home has been higher. The meetings did not make one feel nervous and it was always a pleasure to go along.</p> <p>Based on the results of the evaluation of the task it can be concluded that the culture-oriented group activities have a significant impact on increasing well-being of older people. These activities bring meaning to life. Art gives you strength, and group activities promote sociability and participation as former studies, dealing with this subject, also show.</p> <p>This development task gives evidence that culture-oriented group intervention for customers of the Seniorinuotta is an activity that is necessary and useful also in the future. By means of the results of the thesis it is possible to develop the future activities of Seniorinuotta by organizing various culture-oriented meetings for small groups.</p>		
Subject headings, (keywords) elderly person, art, culture, social capital, well-being,		
Pages 30+ 4	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices		
Tutor Johanna Hirvonen	Bachelor's thesis assigned by	

Vanhuus on elämän kruunu,

sanoo Vappu Taipale.

SISÄLTÖ

1 JOHDANTO.....	3
2 KULTTUURI IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ.....	4
2.1 Kulttuuri ja sosiaalinen pääoma	4
2.2 Kulttuurikokemukset edistävät hyvinvointia	6
2.3 Musiikki parantaa aivojen toimintaa.....	7
2.4 Taidekuvien parantava vaikutus.....	7
2.5 Seniorikulttuuri	8
3 IKÄÄNTYMISEN ERI MÄÄRITELMIÄ	10
3.1 Kalenteri-ikä eli kronologinen ikä	10
3.2 Biologinen ikä	10
3.3 Psykologinen ikä	10
3.4 Sosiaalinen ikä	11
5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET.....	11
6 RYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTTAMINEN.....	12
6.1 Ryhmätoiminnan suunnittelu	12
6.2 Osallistujat.....	13
6.3 Ryhmätapaamiset	14
6.3.1 Taidemuseon näyttelyt.....	14
6.3.2 Elokuvan katsominen.....	15
6.3.3 Klassista musiikkia	15
6.3.4 Keski-Suomen museon näyttelyihin tutustuminen	16
6.3.5 Runojen lunoissa, kuuntelu ja esittäminen	16
6.3.6 Gloria monikulttuurikeskus	17
6.3.7 Suomen käsityön museon näyttelyt	17
6.3.8 Ilolla ei ole ikää – tapahtuma.....	18
6.3.9 Teatterissa käynti	18
6.3.10 Päätöstilaisuus.....	19
7 RYHMÄTAPAAMISTEN ARVIOINTI	19
7.1 Kehittämistyön arviointimenetelmät	19
7.2 Tapaamisten arviointia	21

7.3 Kyselyn tulokset.....	22
7.4 Haastattelun tulokset	22
7.5 Yhteenveto tuloksista	23
8 POHDINTA	24
LÄHTEET	28

1 JOHDANTO

Ikärakenteen muutos ja ikääntyvien määrän lisääntyminen tuovat haastetta ikääntyvien ihmisten hyvinvointiin. Tasa-arvoinen terveyden ja hyvinvoinnin edistäminen on suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan arvovalinta ja tavoite. Hyvinvoinnin edistäminen kulttuurin keinoin parantaa ikääntyneiden elämän laatua ja siten voidaan yhdistää tämän päämäärän saavuttamiseksi. Kulttuuritoiminnan yhdistämistä ikääntyvien hyvinvointiin voidaan tarkastella myös ennaltaehkäisevän työn näkökulmasta.

Tiihosen (2011) mukaan yksi tärkeimmistä vanhustyötä lähitulevaisuudessa muuttavista näkökulmista tulee olemaan Kulttuurista hyvinvointia – teema. Ikäihmiset harrastavat jo nyt aktiivisesti kulttuuripainotteisiin tilaisuuksiin osallistumista. Tulevaisuudessa he haluavat varmasti myös aktiivisen roolin taiteen ja kulttuurin tekijöinä, arvostelijoina ja kuluttajina. Ikäihmisen ääni tulee näkymään seniorikulttuurissa.

(Tiihonen, 2011, 2. Oraita 1/2011.)

Hallitus käynnisti poikkihallinnollisen kulttuurin hyvinvointivaikutusten toimintaohjelman valmistelun vuosille 2010- 2014. VTT Hanna-Liisa Liikanen tukenaan laajapohjainen asiantuntijaryhmä kutsuttiin toimintaohjelman valmistelijaksi ja selvittäjäksi. Toimintaohjelman nimi muotoutui myöhemmin *Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia – ohjelmaksi*. Ohjelman tavoitteena on hyvinvoinnin ja terveyden edistäminen kulttuurin ja taiteen keinoin sekä osallisuuden lisääminen yksilön, yhteisön ja yhteiskunnan tasoilla. Painopistealueet ohjelmassa ovat:

- 1) Kulttuuri osallisuuden, yhteisöllisyyden, arjen toimintojen ja ympäristöjen edistäjänä
- 2) Taide ja kulttuuri osana sosiaali- ja terveydenhuoltoa
- 3) Työhyvinvoinnin tukeminen taiteen ja kulttuurin keinoin.

Liikanen asiantuntijaryhmineen esittää 18:aa toimenpide-ehdotusta, joiden avulla voidaan edistää terveyttä ja hyvinvointia taiteen ja kulttuurin keinoin. Toimenpide-ehdotukset koskevat lainsäädäntöä, hallintoja ja rahoitusta, julkisen, yksityisen ja kolmannen sektorin välistä yhteistyötä, tutkimuksen ja tietopohjan lisäämistä, koulutusta sekä tiedon levittämistä koskeviin ehdotuksiin. (Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia 2010, 3. Opetusministeriön raportti 2010/1)

Edellä olevan ajattelun innoittamana päätin tehdä toiminnallisen opinnäytetyön kulttuurin merkityksestä ikääntyvien arjessa. Olen toiminut vapaaehtoisena kulttuuriluotsina Jyväskylässä ja sen toiminnan kautta olen havainnut, että taide ja kulttuuripalvelut ovat tärkeä osa ihmisen hyvinvoinnista. On tärkeätä, että kulttuuri voi hyvin kaikilla ja sen merkitystä arvostetaan laajasti. Kulttuuri kuuluu kaikille ja kaikilla pitäisi voida olla mahdollisuus harrastaa kulttuuria esteettömästi.

Opinnäytetyöni tarkoitus on toteuttaa ryhmämuotoista kulttuuritoimintaa ja kyselylomakkeiden ja haastattelujen avulla selvittää taiteen ja kulttuurin harrastamisen merkitystä hyvinvointia lisäävänä tekijänä ikääntyvien arkielämässä. Jyväskylän Hoivapalvelut Oy:n Seniorinuotta toteuttaa psykososiaalisia tukipalveluita ikääntyville jyväskyläläisille. Ryhmä muodostui Seniorinuotan asiakkaista. Seniorinuotan hankekoordinaattori kokosi asiakkaistaan ryhmän tätä opinnäytetyötä varten.

Seniorinuotta toimii Jyväskylässä ja on avoin kaikille 60 vuotta täyttäneille kaupunkilaisille. Toiminnan avulla ikäihmisiä tuetaan löytämään vaikeissakin elämäntilanteissa voimavaroja ja keinoja mielekkääseen elämään. Arjessa jaksamista tuetaan henkilökohtaisilla terapiakäynneillä, terapeuttisilla ryhmillä sekä avoimella toiminnalla. Seniorinuotan toiminnasta vastaa Jyväskylän Hoivapalvelut OY. (<http://www.seniorinuotta.com>)

2 KULTTUURI IKÄIHMISEN HYVINVOINNIN EDISTÄJÄNÄ

2.1 Kulttuuri ja sosiaalinen pääoma

Kulttuurin käsitettä pidetään vaikeana ja ongelmallisena. Bardy ym. kirjoittavat ihmisten tehneen jo kaiken aikaa yhtä ja toista ilman että mieltävät tekevänsä kulttuuria.

1800-luvulla kulttuurin ja yhteiskunnan käsitteet eriytyivät toisistaan. Silloin sosiologit ja antropologit määrittelivät kulttuurin käsitettä omista näkökulmistaan. Bardy ym. ehdottavatkin uudelle modernille ajattelulle: kulttuuri on keskellä elämää. Sitähän kulttuuri on monissa erilaissa ilmenemismuodoissaan. (Bardy ym. 2007, 279-286.)

Arjen kulttuurisuudella (Liikanen 2003) tarkoittaa sitä, että ihmiset kokevat elämänsä merkitykselliseksi ja mielekkääksi arkielämän kokemusten kautta. Merkitykselliset kokemukset arjessa, luovuus ja vuorovaikutus toisten ihmisten kanssa vahvistavat identiteettiä ja edistävät osallisuutta. Arjen kulttuurisuuden näkökulma tuo esille mahdollisuuden käyttää taidetta ja kulttuuria osallistumisen, osallisuuden ja yhteisöllisyyden lisäämisessä sekä ihmisten että yhteiskunnallisten toimijoiden osalta. (Liikanen 2003, 12.)

Sosiaalinen pääoma on pohjimmiltaan sallivuuden, ihmisoikeudet, oikeudenmukaisuuden ja täydellisen poliittisen ja taloudellisen osallistumisen takaava laaja-alainen yhteiskunnallinen ominaisuus. Laajimman määritelmän mukaan sosiaalinen pääoma tarkoittaa yhteiskunnan sosiaaliin rakenteisiin juurtuneita normeja ja sosiaalisia suhteita, jotka antavat ihmisille mahdollisuuden koordinoida toimintaansa haluttujen tavoitteiden saavuttamiseksi. (Hyypä, 2002, 50.)

Sosiaalisella pääomalla viitataan yleensä sosiaalisen ympäristön tai sosiaalisten suhteiden tiettyihin ulottuvuuksiin, kuten sosiaaliin verkostoihin, normeihin ja luottamukseen, jotka edistävät yhteisön jäsenten välistä sosiaalista vuorovaikutusta ja toimintojen yhteensovittamista. Sen myötä sosiaalinen pääoma tehostaa yksilöiden tavoitteiden toteutumista ja yhteisön hyvinvointia. (Ruuskanen, 2002, 5.)

Myös (Nieminen & Martelin, 2012) kuvaavat sosiaalista pääomaa ihmisten välisiksi sosiaalisiksi suhteiksi ja sosiaalisiksi verkostoiksi ja niissä syntyvään luottamukseen ja vastavuoroisuuteen. Sosiaalinen pääoma on yhteydessä terveyteen. Sosiaaliin toimintoihin osallistuneet ja toisiin luottavat ihmiset tuntevat itsensä terveemmiksi kuin ne, joilla osallistuminen ja luottamus ovat vähäisempiä. Sosiaalisen pääoman vähäinen määrä voi myös lisätä ennen aikaisen kuoleman riskiä. (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2012.)

Kirjassaan ”Kulttuuri ja terveys” Hyypä & Liikanen (2005) käsittelevät laajasti kulttuuriharrastusten ja taiteen terveysvaikutuksia. Sosiaalisen pääoman ja yhteisöllisyyden myönteisiä terveysvaikutuksia korostetaan. Kulttuuritoiminta edistää terveyttä ja viihtyvyyttä. Taide- ja kulttuuriharrastuksissa kertyvä sosiaalinen pääoma saattaa selittää tiettyjen kulttuuriharrastusten myönteisiä terveysvaikutuksia.

Yksittäinen ihminen ei voi omistaa sosiaalista pääomaa, koska se on aineeton hyödyke. Sosiaalinen pääoma on käsite, jota on vaikeata mitata. Sosiaalinen kanssakäyminen tuo ikääntyvien elämään sellaista sisältöä, joka auttaa jaksamaan ja antaa virikkeitä. Se vaikuttaa psyykkiseen hyvinvointiin ja sitä kautta edistää myönteisellä tavalla hyvää oloa.

2.2 Kulttuurikokemukset edistävät hyvinvointia

Mattilan (2009) mukaan hyvinvointi (Well-Being) laajimmassa merkityksessä viittaa siihen mitä kaikkea meillä on, kun elämme hyvää elämää. Hyvinvointia voidaan tarkastella kolmella ulottuvuudella: terveys, materiaallinen hyvinvointi ja elämänlaatu. Elämänlaatua muovaavat terveys ja materiaallinen hyvinvointi sekä yksilön omat odotukset hyvästä elämästä, kuten ihmissuhteet, mielekäs tekeminen ja omanarvontunto. Yksilöllisen hyvinvoinnin merkittävät osatekijät muodostuvat sosiaalisista suhteista, itsensä toteuttamisen mahdollisuuksista, onnellisuudesta ja sosiaalisesta pääomasta. Yhteisötason hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat elinolot, asuinolot, ja ympäristö, työ ja koulutus sekä työllisyys ja työolot sekä toimeentulo. (Artikkeli, Terveyskirjasto/ Duodecim, 2009.)

Vuosikausia on uskottu siihen, että taide ja kulttuuri parantavat. Ensimmäisiä aihetta käsitteleviä tutkimuksia on tehty Uumajan yliopistossa Ruotsissa. Konlaanin tekemä väitöstutkimus (2001) käsittelee kulttuuritoiminnan ja terveyden välisiä yhteyksiä. Tutkimuksessa vertailtiin kulttuuriin osallistuneiden ja osallistumattomien terveystietoja keskenään ja todettiin, että kulttuuritoimintoihin osallistumattomilla oli yli 57 prosenttia suurempi riski sairastua. Tutkimusta varten Konlaan tutustui 25 000 ruotsalaisen terveystietoihin ja vapaa-ajan harrastuksiin. Konlaanin (2001) mukaan kulttuurikokemukset parantavat ihmisten itse kokemaa terveydentilaa ja edistävät terveyttä. Kulttuurielämykset alentavat verenpainetta ja lievittävät stressiä. Kulttuurimuodoista museoissa käyminen vaikutti positiivisimmin itse koettuun terveydentilaan. Myös konserttien, elokuvien ja taidenäyttelyjen havaittiin parantavan koettua terveydentilaa. Sen sijaan penkkiurheilulla tai kirkossa käynnillä ei ollut juuri vaikutusta. Taiteen parissa viihtyvät kokevat myös terveydentilansa paremmaksi kuin kulttuuririentoja

vieroksuvat. Näihin tuloksiin päätyi Boinkum Benson Konlaan lääketieteen väitöskirjassaan ”Kulttuurikokemukset ja terveys” (2001.)

Konlaanin lääketieteen laaja väitöstutkimus osoitti, että kulttuuritoiminnan ja taiteiden myönteinen vaikutus ihmisen terveydentilaan on merkittävä.

2.3 Musiikki parantaa aivojen toimintaa.

Tutkija Riia Kivimäki työskentelee Jyväskylän yliopiston musiikintutkimuksen huipputyksikössä. Musiikki on aivotutkimuksen mukaan vahva aivojen stimuloija. Musiikin avulla voidaan auttaa muun muassa aivoinfarktipotilaita toipumaan. Aivotutkijoille musiikin vaikutusmekanismit aivoissa ovat vielä hämärän peitossa. Sen sijaan vahva käsitys on jo siitä, mitä aivoissa tapahtuu, kun kuuntelemme musiikkia. Musiikki monilla tavoin aktivoi aivojen tunnekeskuksia, meillä on siellä tunnemuistot ja kaikki muutkin asiat, jotka edesauttavat oppimista, kertoo Jyväskylän yliopiston musiikin laitoksen tutkija Riia Kivimäki televisiohaastattelussa.

Tutkijat ovat porautuneet ihmisaivoihin muun muassa magneettikuvauksen ja elektronipositronitomografian avulla. Tutkimus (Särkämö, 2011) on paljastanut, että musiikki on vahva stimuloija aivoissa. Musiikilla on jopa parantava vaikutus mm. aivoinfarktin jälkihoidossa. Tutkittavat kuuntelivat mielimusiikkiaan päivittäin tietyn, suhteellisen pienenkin ajan mutta säännöllisesti, heillä kognitiiviset kyvyt parantuivat selvästi, ja muistitoiminnot sekä kaikki kielelliset funktiot rupesivat palaamaan. Tämän lisäksi musiikki kohotti myös mielialaa, jatkaa Kivimäki vielä televisiohaastattelussa.

Tutkijoiden mukaan musiikki aiheuttaa aivoissamme jopa rakenteellisia muutoksia. Musiikin vaikutukset näkyvät nimenomaan pitkäaikaisen ja säännöllisen kuulemisen myötä. Myönteinen vaikutus syntyy niin rockista, popista kuin klassisesta musiikista, kunhan kukin kuuntelee omaa mielimusiikkiaan. (YLE Pohjanmaa 2012.)

2.4 Taidekuvien parantava vaikutus

Ruotsalaistutkija Britt-Maj Wikström (2003) tutki tekemässään tutkimuksessa ikäihmisten taideinterventioiden vaikutusta terveydentilaan. Wikström käytti kehittämäänsä WAS- menetelmää.(Work of Art Stimulation), tarkkaan valitut taidekuvat, joiden kat-

seleminen sai mielikuvituksen liikkeelle ja antoi virikkeitä. Tämä tutkimus vahvisti käsitystä taiteen parantavasta vaikutuksesta ihmisen psykofyysiseen kuntoisuuteen ja toimintakykyyn. Näistä tutkimuksista käy selvästi ilmi, että juuri taiteen kyky synnyttää laadukasta vuorovaikutusta on eräs sen parantavista voimista. Osallistuminen vapaaehtoiseen kansalaistoimintaan vaimentaa stressiä ja vähentää masennusta riippumatta yksilön omista stressinhallintakeinoista tai ystävien antamasta sosiaalisesta tuesta. Tämä kannattaa pitää mielessä, kun lähdetään miettimään keinoja ikäihmisten masennuksen lieventämiseen.

Wikströmin (2003) lääketieteen parissa tehdyt tutkimukset ovat todistaneet, että taide parantaa. Tutkimukseen osallistuneiden vanhusten omasta mielestä taidekulttuuri antaa elämälle merkitystä, tuo elämään iloa, lisää elämään kauneutta ja tarjoaa mahdollisuuden unohtaa ajan ja paikan. (Wikström, 2003.)

2.5 Seniorikulttuuri

Seniorikulttuuria on ikäihmisille järjestetyt taide- ja kulttuuripalvelut sekä osallistuminen ja oman luovuuden, taiteellisuuden ja elämänkokemuksiin perustuva itse luotu taide ja niiden edistäminen. (Liikanen, 2011, 42.)

Hyypän ja Liikasen (2005) mukaan kulttuuri on yhteisten ajatusten, määritelmien, sääntöjen ja tarkoitusten esiintymistä ihmisten elämäntavoissa. Kulttuuri siirtyy sukupolvelta seuraavalle ja yhteisön jäseneltä toiselle. Taide on luovuuden tuote ja myönteisiin päämääriin pyrkimisen keino, jotka koetaan emootioiden rikastuttamana taide-elämyksenä. (Hyypä & Liikanen, 2005, 13.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on sosiaalipedagogian sovellusalue. Siinä on kysymys sosiaalisen tiedostamisen ja sosiaalisen luovuuden liikkeestä; ihmisten välisestä kohtaamisesta, palvelusta, dialogista ja solidaarisuudesta. Laajasti ajateltuna sosiokulttuuriseen innostamiseen voidaan lukea monipuolinen urheilu-, kulttuuri ja nuorisotoiminta. Sosiokulttuurinen innostaminen muotoutui varsinaiseksi ammatiksi vapaaehtoisuustoiminnan pohjalta 1960-luvulla. (Kurki, 2000, 9-11.)

Sosiokulttuurinen innostaminen on arkipäivän sosiaalisen toiminnan väline, sen avulla herkistetään ja motivoidaan ihmisiä osallistumaan. Sosiokulttuuriset innostajat toimi-

vat herättelijöinä ja välittäjinä kansan ja taiteen välillä. Innostajien tavoitteena on edistää saavutettavuutta ja siten mahdollistaa mahdollisimman suuren kansanosan pääsyn nauttimaan kulttuuripalveluista. Tämä vahvistaa ihmisten välisiä suhteita, luo niihin lämpöä ja intymiteettiä sekä edistää sosiaalista kommunikaatiota. Innostamisen perustavoitteena on edistää yksilön omaa osallisuutta ja korostaa yksilöä oman arkielämänsä kulttuurin tuottajana. (Kurki, 2000, 11-14.)

Osallisuuden käsite liittyy yhteisöön osallistumiseen ja osallisena olemiseen. Sosiaalinen osallisuus on ikäihmisillä merkittävä hyvinvoinnin ja terveyden mahdollistaja, koska osallisuus luo mielekästä merkitystä elämään. Osallisuus voimaannuttaa ja lisää toimimisen halua. ”Osallisuudessa on kyse yksilötasolla osallisuuden tekemisestä näkyväksi ikääntyneiden palveluissa, sosiaalisen toimintakyvyn ylläpitämisestä sekä sosiaalisen yhteenkuuluvuuden turvaamisesta niin että ihminen on iäkkäänäkin yhteisönsä täysivaltainen jäsen.” (Sosiaali- ja terveysministeriö, 2011/20.)

Liikanen (2003) tarkastelee kulttuuritoiminnan merkitystä neljällä tavalla. Tärkein on taide elämyksenä, taidenautintona ja merkityksenä sellaisenaan, osana ihmisen tarpeita. Toiseksi on taiteen ja kulttuuritoiminnan yhteys hyvään terveyteen ja hyvän elämän kokemuksiin sekä hyvään terveyteen. Kolmantena tarkastelutapana Liikanen mainitsee kulttuuritoiminnan ja harrastamisen myötä syntyneen yhteisöllisyyden ja verkostot, jotka auttavat elämän hallinnassa. Neljänneksi taiteen ja arkkitehtuurin ja sisustamisen vaikutukset viihtyisämmän ympäristön luomiseksi, ne voivat edesauttaa kuntoutumisessa. Liikasen mukaan kulttuurisen pääoman voidaan nähdä kartuttavan fyysisistä, psyykkistä, sosiaalista, emotionaalista ja ekologista pääomaa. (Liikanen 2003, 151-152.)

Ikäihmiset tuovat omalla eletyllä elämällään yhteiskuntaan tärkeää elämänkokemusta. Syntynyt sosiaalinen pääoma voi tasapainottaa toimintaympäristön kiihkeää muutosta. Yhteiskunta on pirstaloitunut ja siksi sen eheyttäminen on tärkeää. Valtiolla ja kunnilla on taloudelliset mahdollisuudet toteuttaa ja vastata kaikkien ihmisten hyvinvoinnista. Se on julkisen vallan tehtävä. Hyvinvointi on saavutettavissa, mikäli tämä arvokas sosiaalinen pääoma osataan ja halutaan hyödyntää.

Kulttuuria on kaikkialla ihmisen arjessa, koko ihmisen elinpiiri. Ei vain taide - vaan tapamme toimia, sosiaaliset suhteet, miten ajattelemme ja toimimme. Tieteessä on faktat ja siirrettävä tieto, mutta taide koetaan vapaasti aina itse henkilökohtaisesti jonkun ”taide-elämyksen” kautta. Oman elämyksellisen kokemuksen voi jakaa toisen kanssa kunkin oman kokemuksen kautta.

3 IKÄÄNTYMISEN ERI MÄÄRITELMIÄ

3.1 Kalenteri-ikä eli kronologinen ikä

Yleisin tapa määritellä ikä on kalenteri- eli kronologinen ikä, joka on elinajan mitta. Kalenteri-ikää kertyy kaikille tasapuolisesti samalla vauhdilla – päivä kerrallaan. Kalenteri-ikä tuo elämäkokemusta, mutta se ei kuitenkaan ota huomioon vanhenemisen yksilöllisiä eroja. Kalenteri-ian perusteella ihmiset luokitellaan erilaisiin ikäryhmiin kuten lapsiin, nuoriin, keski-ikäisiin ja vanhoihin.(Valtiokonttori 2012).

3.2 Biologinen ikä

Biologisessa iässä ikääntyminen merkitsee elimistössä tapahtuvia biologisia, solutasolla havaittavia muutoksia. Biologinen vanheneminen vaikuttaa mm. kehon rakentamiseen, aistitoimintoihin, keskushermoston toimintaan sekä fyysiseen ja psyykkiseen toimintakykyyn. Perimän lisäksi vaikuttavat elinympäristöön liittyvät tekijät ja elämäntavat. Biologisen vanhenemisen myötä fyysinen toimintakyky heikkenee keskimäärin yhden prosenttiyksikön vuosivauhdilla. Biologiseen ikään voi vaikuttaa terveellisillä elintavoilla. Liikunta, lepo ja terveellinen ravinto ovat tärkeitä tekijöitä. Elintavat ja ympäristö vaikuttavat vanhenemiseen tutkimusten mukaan enemmän kuin perimä (70 / 30 %). (Valtiokonttori 2012).

3.3 Psykologinen ikä

Psykologinen ikä liittyy psyykkisen kehityksen eri vaiheisiin. Kehitysteoriat kuvaavat yksilön psyykkistä kasvua ja siihen liittyviä erilaisia vaiheita. Psykologisen iän ulottuvuuksia ovat persoonallinen ja subjektiivinen ikä. Persoonallinen eli kokemuksellinen ikä viittaa siihen, minkä vaiheen elämäkulussa ihminen kokee saavuttaneensa. Per-

soonallinen ikä voi muuttua ajan myötä, ja sitä voi arvioida neljän ulottuvuuden avulla: Minkä ikäiseksi tunnen itseni, minkä ikäiseltä näytän, miten suoriudun erilaisista tehtävistä, millaisia kiinnostuksen kohteita minulla on?

Subjektiiivisella iällä tarkoitetaan ajasta riippumatonta ydinminää, joka säilyy muuttumattomana. Se kuvaa kokemusta minuuden pysyvyydestä ja tulee lähelle identiteetin käsitettä. Ikääntyvän ihmisen sisällä voi asustaa lapsi, nuori, keski-ikäinen ja vanhus sulassa sovussa.(Valtiokonttori 2012).

3.4 Sosiaalinen ikä

Sosiaalinen ikä kuvaa yksilön tai ryhmän erilaisia rooleja ja asemia elämänsä aikana. Sosiaalinen ikä vaihtelee sen mukaan, kuka sen määrittelee. Sosiaalisessa ikään liittyy ikänormeja ja rooliodotuksia, jotka määrittävät, mitä eri-ikäisiltä edellytetään.

Ikänormit ovat kulttuurisesti määräytyneitä, ja ne voivat liittyä esimerkiksi pukeutumiseen. Yksilöltä odotetaan ikätietoisuutta, jotta hän osaa toimien ikänormien ja ikäroolien mukaisesti.(Valtiokonttori 2012).

Ikääntyessä ihmisen fyysinen ja psyykkinen toimintakyky alenee. Eletty elämä ja kokemukset on kuitenkin hyvä nähdä voimavarana. Jokainen ikäihminen on arvokas yksilö yhteiskunnassamme omien elämäkokemustensa tuottamana.

5 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS JA TAVOITTEET

Opinnäytetyöni on toiminnallinen kehittäminen. Sen tarkoituksena on Jyväskylässä toimivan Seniorinuotan asiakkaista kootun ryhmän kanssa toteuttaa kulttuuripainotteista ryhmätoimintaa. Tavoitteena on antaa ikääntyville uusia virikkeitä arkielämään ja rohkaista heitä jatkossa omatoimisesti osallistumaan erilaisiin tapahtumiin.

Lisäksi tavoitteena on kulttuuriin suuntautuvan ryhmätoiminnan kokemuksen hyödyntäminen tulevaisuudessa Seniorinuotan toiminnassa. Toisena tavoitteena on myös, että osallistujille muodostuisi mahdollisesti omia luontevia vertaisryhmiä ja siten olisi helpompaa lähteä omatoimisesti taide- ja kulttuuritapahtumiin.

Järjestetystä toiminnasta kerättiin arvioiva palaute kyselyllä ja ryhmähaastattelulla. Sen avulla ja aikaisempaan tietoon pohjautuen on tarkoitus tarkastella voidaanko kulttuuripainotteisilla ryhmätapaamisien muodossa edistää hyvinvointia senioreiden arkielämässä. Mitä kulttuuri antaa ihmiselle ja mikä on sen merkitys ihmisen hyvinvointiin? Kuinka voimme edistää kulttuurikokemusten saamista kaikille. Mikä estää lähtemästä? Tarkoitus on myös tehdä näkyväksi kulttuuriluotsitoimintaa ja sen merkitystä niille monille ihmisille, jotka eivät yksin pääse/jaksa/ei ole mahdollisuutta lähteä.

Toimin tällä hetkellä vapaaehtoisena kulttuuriluotsina. Kulttuuriluotsit toimivat vapaaehtoisina kulttuuritarjontaan perehtyneinä vertaisohjaajina. Vapaaehtoistoiminnalla voidaan kohentaa myös ikääntyneiden, laitoksissa asuvien ja muiden erityistä tukea tarvitsevien henkilöiden elämänlaatua. Kulttuuriluotsin kanssa voit lähteä kaksin tai pienessä ryhmässä museoon, teatteriin ja konserttiin, elokuvaesitykseen tai vaikkapa tanssitapahtumaan. Luotsin kanssa pääsee museoihin ilmaiseksi ja muihin luotsauskohteisiin alennetulla pääsymaksulla. (www.jyvaskyla.fi/kulttuuri.)

6 RYHMÄTAPAAMISTEN TOTEUTTAMINEN

6.1 Ryhmätoiminnan suunnittelu

Opinnäytetyön suunnittelu alkoi keväällä 2011. Olin yhteydessä Seniorinuotan vastaavaan ohjaajaan ja sovimme hänen kanssaan, että ryhmäkutsu laitetaan avoimena kutsuna Seniorinuotan asiakkaille. Ryhmään hakeutuivat ne, jotka asuvat yksin omassa kodissaan ja tarvitsevat virikkeitä arkeensa ja hyötyvät ryhmätoiminnasta. Ryhmästä kiinnostuneet asiakkaat ottivat yhteyttä vastaavaan ohjaajaan ja ilmaisivat kiinnostuksensa. Vastaava ohjaaja kertoi kiinnostuneille kuka minä olen ja ryhmän tavoitteet. Olin laittanut vastaavalle ohjaajalle etukäteen tietoja itsestäni ja opinnäytetyöhöni liittyvästä kehittämistehtävästä. Erinäisten muutosten takia ryhmä muotoutui vasta tammikuussa 2012. Intimiteettisuojan säilymiseksi ryhmän kokoaminen päätettiin tehdä näin. Minä sain tässä vaiheessa tietää vain ryhmäläisten etunimet.

Tapasimme vastaavan ohjaajan kanssa kahdestaan useamman kerran ja sovimme joistakin yksityiskohdista. Innokkaita ryhmäläisiä ilmoittautui nopeasti kahdeksan, joista seitsemän aloitti ryhmässä. Myöhemmin ryhmä muodostui kuudesta vakituisesta kävi-

jästä. Se osoittautuikin varsin sopivaksi määräksi. Ryhmän tapaamiset saimme järjestää maksutta Seniorinuotan uusissa, viihtyisissä vasta valmistuneissa tiloissa keskellä kaupunkia, hyvien kulkuyhteyksin äärellä. Kutsun ryhmäläisiä tässä työssä tekaistuilla nimillä; Martta, Alli, Saara, Lempi, Sirpa, Kaarina, Liisa ja Tarja.

Tein etukäteen suunnitelman keväälle ajalle 15.2. - 25.4.2012, tapaamiset olivat keskiviikkoisin iltapäivällä yhteensä yksitoista kertaa.(liite 4) Ryhmätapaamisten teemat kokosin erilaisista tutustumiskohteista, joita olivat taidenäyttelyt, museot, musiikki, runot, elokuva, teatteri, monikulttuurikeskus ja ilolla ei ole ikää tapahtuma.

Tarkoituksena oli mahdollistaa arjen kulttuurin saavuttaminen asiakaslähtöisesti. Alkuperäinen suunnitelmani muuttui hieman ensimmäisen tapaamiskerran jälkeen, koska pyrin toteuttamaan ryhmäläisten toiveita asiakasystävällisesti. Valmistelin huolella etukäteen jokaisen tapaamisen, varasin paikan ja kävin etukäteen tutustumassa paikkaan.

Toiminnallinen kokonaisuus muotoutui osittain niistä mahdollisuuksista, joita Jyväskylän kaupungissa oli päiväsaikaan keväällä 2012 tarjolla taiteen ja kulttuurin saralla. Kriteeriksi muodostuivat myös maksuttomuus sekä kohteiden helppo saavutettavuus.

Kehittämistehtävän toiminnallinen osuus muodostui yhdestätoista erilaisesta ryhmätapaamisesta. Ryhmässä oli 6-8 yksin kotona asuvaa henkilöä, iältään 65-85 vuotiasta naista. Teemat tapaamisille muodostuivat erilaisista tutustumiskohteista, musiikin kuuntelemisesta, runoista, teatterista sekä erilaisista taide- ja kulttuuritapahtumista. Kokoonnuimme kerran viikossa noin kaksi tuntia kerralla. Tällä toiminnalla oli tämän ryhmäintervention kautta tarkoitus mahdollistaa Seniorinuotan asiakkaille toimintaa, joka olisi käyttökelpoista myös jatkossa.

Toiminta toteutettiin sovitusti suunnitelman mukaan, vain muutamia muutoksia tuli myöhemmin. Ensimmäisellä kerralla seitsemän ryhmäläistä tuli paikalle. Vastaava ohjaaja oli osan aikaa mukana. Myös Seniorinuotan psykiatrinen sairaanhoitaja oli mukana. Hän toimii yhden ryhmäläisen henkilökohtaisena avustajana.

6.2 Osallistujat

Tapaamisiin osallistunut ryhmä koostui seniori-ikäisistä naisista. Ikä vaihteli 65-85 vuoden välillä. Yhteistä heille kaikille oli yksin omassa kodissaan asuminen. Suurin osa heistä oli jäänyt leskeksi ja osa eronnut. Kaikilla heillä oli lapsia ja lapsenlapsia. Yhdellä heistä oma aviomies toimi omaishoitajana. Yhteistä oli kiinnostus taiteen ja kulttuurin pariin, kaikki olivat harrastaneet aiemmin elämässään kulttuuria. Jokaisella heistä oli omat taustansa ja sitä kautta erilaisia haasteita olla ryhmässä. Yksi ryhmäläisistä tarvitsi rollaattoria liikkumisen tueksi, hän oli kokenut aivoinfarktin hiljattain. Hän puhui hitaasti, mutta ymmärsi kaiken hyvin ja kuuli normaalisti. Hänellä oli avustaja koko ajan mukana. Kahdella ryhmäläisistä oli heikentynyt näkö ja kuuloaisti.

6.3 Ryhmätapaamiset

Tapaamisemme ensimmäinen kerta oli Seniorinuotan hyvin toimivissa viihtyisissä tiloissa, keskellä kaupunkia hyvien kulkuyhteyksien äärellä. Hieman jännitystä oli ilmassa, kuinka kaikki sujuu? Tulevatko kaikki ryhmäläiset? Olin varannut orientaatioksi rauhallista musiikkia ja runon. Kerroin ensin ryhmän tarkoituksesta, tavoitteesta, aikataulusta ja joitain tietoja itsestäni. Ensimmäisellä tapaamiskerralla kahvittelun lomassa kävimme läpi keväälle tekemääni suunnitelman. Jokainen sai suunnitelmasta oman paperiversion, jossa oli aikataulu ja kunkin kohteen tarkka osoite. Kerroin myös alustavasti seuraavasta tapaamisesta.

Ensimmäisellä tapaamiskerralla syntyi helposti hyvä tunnelma ja keskustelu oli luontevaa. Ryhmäläiset esittivät joitakin toiveita keväälle tekemääni suunnitelmaan. Tapaaminen oli vuorovaikutukseltaan luonteva, ja iloinen puheensorina täytti huoneen, vaikka olimme vieraita toisillemme. Tunnelma oli heti ensimmäisellä kerralla rento ja vapautunut, hyvillä mielin lopetimme ja jäimme odottamaan jo seuraavaa tapaamista viikon päästä Taidemuseossa.

6.3.1 Taidemuseon näyttelyt

Taidemuseon tarjonnan jaoin kahdelle eri kerralle, koska siellä on niin paljon mielenkiintoista katsottavaa.

Kulttuuriluotsina minulla on aina mahdollisuus olla näyttelyn avajaisissa ja esittelyssä. Näin saan tietoja taitelijoista ja teosten taustoista. Museolehtori esittelee myös kulttuuriluotseille erikseen taidenäyttelyitä, jotta meillä olisi helpompi kertoa luotsattaville näyttelystä.

Kerroin taiteilijoista ja teoksista joitakin yksityiskohtaisia asioita ja taustatietoja. Useat teokset herättivät vilkasta keskustelua ryhmäläisten kesken ja jokainen kertoi rohkeasti omia mielipiteitään näkemästään ja kokemastaan. Tuntui hyvältä kuunnella ryhmäläisten erilaisia omia näkemyksiään teoksista. Viihdyimme pitkään monien teosten äärellä. Tunnelma oli avoin ja rauhallinen. Varsinkin 60-luvun aikaisessa kodissa ”Oravien aarteet 60-luvun grafiikkaa” näyttely herätti paljon muistoja. Istuimme pitkään 60-luvun olohuoneessa muistelemassa vanhoja muistin kätköistä palautuvia tuttuja asioita, vaatteita, kodin kalustusta sekä muita tavaroita ja erilaisia elintapoja. Aistimme jopa 60-luvun hajun huoneissa. Jotkut tavarat toivat muistoja mieleen nuoruuden työpaikalta ja seurusteluajoilta.

”...saunaillan jälkeen lauantaina syötiin aina lihalevypiirakkaa..” Liisa

”...se on tärkeätä, että voi vaihtaa mielipiteitä toisen kanssa kokemastaan ja näkemästään...” Tarja

Erilaisia tarinoita riitti paljon esineistä ja asioista liittyen nuoruudessa elettyihin vaiheikkaisiin vuosiin, ei oikein maltettu lähteä pois.

6.3.2 Elokuvan katsominen

Seuraavalla kerralla toive oli vanha suomalainen elokuva, katsoimme yhdessä vanhan elokuvan Komisario Palmun erehdys. Kokoonnuimme Seniorinuotan tiloissa. Olin valmistellut tilat ”elokuvateatteriksi” ja tarjolla oli myös pikku purtavaa. Meillä oli käytössä elokuvatykki, jonka avulla oli mukavaa katsoa elokuva seinälle heijastettuna. Tila oli rauhallinen ja sopivan hämärä. ”Katsomon” asettelin siten, että heikentyneet kuulo- ja näköaistit tulivat riittävästi huomioiduiksi.

6.3.3 Klassista musiikkia

Seuraavana keskiviikkona olin varannut ”Tyyntä ja myrskyä” Sinfoniaorkesterin kenraaliharjoituksiin ryhmälle paikat. Kenraaliharjoitus siksi, että se on aamupäivällä ja ilmaiseksi tarjolla. Sovimme jo etukäteen yhdessä, että menemme vasta puoliajan jälkeen jotta kaikki jaksavat olla mukana. (Kenraali saattaa kestää kolme tuntia.) Kuuntelimme Mozartin pianokonserttoa nro 9 Laura Mikkolan soittamana. Nautinnollista kuultavaa ja muutama kommentti jälkeenpäin:

...Ihan tuli hyvä mieli pitkäksi aikaa..” toistaa monta kertaa Martta ja jatkaa ..kuuntelin vielä illalla klassista musiikkia...”

6.3.4 Keski-Suomen museon näyttelyihin tutustuminen

Keski-Suomen museossa käydessämme katselimme vanhoja filmejä Jyväskylästä ja tutustuimme perusnäyttelyyn ”Jyväskylä - kaupunkiko sekin on”. Näyttely kertoo hienolla tavalla asumisesta, elämästä ja rakentamisesta kuvaavien valokuvien ja sisustettujen huoneiden pienoismallien avulla Jyväskylän kasvusta ja kehittymisestä.

Keskustelua syntyi paljon. Erityisesti entisaikojen vanhat, työhön liittyvät esineet ja asiat herättivät vilkasta tarinointia ja kuulumme todella paljon toinen toisiltamme erilaisia muistoja työn tekoon ja työvälineisiin liittyen. Seinillä olevista suurista mustavalkoisista kaupungin valokuvista tunnistettiin helposti vanhaa kaupunkikuvaa, joka on muuttunut täydellisesti. Proviisorin ja rahvaan sisustetuista kodeista kommentit huomioivat terävästi jo siihen aikaan erilaisista asumismuodoista ja kulttuurieroista.

6.3.5 Runojen lumoissa, kuuntelu ja esittäminen

Yhden tapaamisemme teema muodostui runoista. Aluksi keskustelimme mielirunoista ja erilaisista tunnelmista runon äärellä. Kuuntelimme Eino Leinon runon Lapin kesä musiikkiesityksenä. Alli oli kirjoittanut paljon runoja oman elämänsä kipeistäkin vaiheista. Hän oli esittänyt niitä aikaisemmin joissakin tilaisuuksissa ja halusi nyt myös lausua meille ääneen. Runot olivat koskettavia ja kovin henkilökohtaisia. Alli sai välittömästi myönteistä palautetta meiltä kaikilta, kun hän rohkaistui kaiken esittämään. Selvästi hän koki ryhmän niin turvallisena yhteisönä. Runotapaamisemme oli Seniorinuotan tiloissa.

6.3.6 Gloria monikulttuurikeskus

Aivan toisenlaista kulttuuria saimme kokea, kun olimme tutustumassa uusiin vasta-valmistuneisiin monikulttuurikeskus Glorian tiloihin ja toimintaan. Gloria välittää tietoa eri kulttuureista jyvaskyläläisille ja samoin suomalaisesta yhteiskunnasta maahanmuuttajille. Gloriassa tutustuimme ensin portugalilaisen Rita Vargaksen näyttelyyn. Rita Vargas asuu ja opiskelee Jyväskylässä. Näyttely käsittelee eettisyyttä ja monikulttuurisia teemoja. Keskustelimme eri teosten äärellä ja mitä me itse kukin näimme niissä. Glorian toimintaa esitteli meille hankekoordinaattori.

” ei pitäisi valittaa meidän suomalaisten, meillä on niin turvallista täällä....” Tarja”

”...eipä olisi yksin tullut lähdettyä, hyvä, kun tulin kuitenkin....” innostuu Tarja heti käyntimme jälkeen.

6.3.7 Suomen käsityön museon näyttelyt

Käsityö on mitä tahansa käsin tai käsissä pidettävän työkaluin suoritettua työtä. Aikamatka käsityöhön – näyttelyyn on poimittu otteita käsityön historiasta. Liikkeelle lähdetään tuhansien vuosien takaa ajalta ennen ajanlaskua ja siirrytään ajanjakso kerrallaan kohti nykyaikaa. Aikoinaan käsityötaito on ollut yleistä ja sitä edellytettiin lähes kaikilta. Käsityön aikajanalla on mahdollisuus kosketella eri käsityömateriaaleja ja saada tuntuma asioihin, joista kerrotaan tekstein ja kuvin museossa. Vitriineissä on näytteillä eri aikakausilta työkaluja ja asusteita ja materiaaleja. Niistä syntyi paljon keskustelua.

Vaihtuvat näyttelyt esittelivät suomalaista ympäristömyötäistä muotoilua. Kierrätysmateriaaleista työstetyt työt oli tehty hyötykäyttöön sekä koriste-esineiksi. Mielenkiintoisia ratkaisuja totesimme yhdessä. Yhteisenä ajatuksena tuli esille seuraavia asioita: käsityötaidon tärkeys korostui, varsinkin entisaikaan, materiaalien niukkuus, kekseliäisyyttä korostettiin ryhmäläisten kesken sekä viitseliäisyyttä ja ahkeruutta. Erityisesti hieno ja taitava käden jälki näkyi töissä.

6.3.8 Ilolla ei ole ikää – tapahtuma

Yhden tapaamisemme olin järjestänyt Jyväskylän yliopistolle Eläkeliiton järjestämään ”Ilolla ei ole ikää - ”Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012” tapahtumaan. Valitsin sieltä kaksi meille ajallisesti sopivaa luentoa. ”Elämässä kiinni”, vaikuttajien tuolipaneeli ja ”Sytykkeitä yhteisöllisyydestä, ajatuspaja”.

Osallistuimme luentojen välillä jakkarajameihin. Tuoleilla istuen tanssimme musiikin tahdittamana vauhdikkaasti ripaskaa. Sopivaa jumppaa istumisen lomassa, tuumasivat ryhmäläiset. Taukojen aikana kiertelimme katselemassa näytteilleasettajien pöytien äärellä. Virikkeitä, uusia ideoita ja paljon ikäihmisille suunnattua materiaalia sekä tietoa oli tarjolla runsaasti.

”yliopisto, paljon kaikkea mielenkiintoista, ikäihmisille juuri sopivaa ajankohtaista” kuvailee Saara tuntojaan

6.3.9 Teatterissa käynti

Erityisesti teatterin ystäville olin varannut perjantain päivänäytökseen halukkaille liput Jyväskylän kaupungin teatteriin katsomaan esitystä 33 Variaatiota. Näytelmä vie katsojan elämysmatkalle Ludvig van Beethovenin musiikkiin ja kertoo tarinaa sävelten synnystä. Näytelmän tarina kertoo vakavasta sairastumisesta, intohimoisesta työnteosta, julmuudesta, äidin ja tyttären välisestä vaikeasta suhteesta, rakkaudesta ja tietysti säveltämisen tuskasta ja helppoudesta. Näyttelijöiden lisäksi kuulin elävää pianonsoittoa näyttämöllä, Beethovenin variaatioita. Esitys kesti väliaikoinen kolme tuntia, mutta jaksoimme hyvin seurata esityksen. Näytelmän monitasoisuus piti meitä kaikkia tiukasti otteessaan. Ryhmäläisten kanssa keskustelimme jälkeenpäin kokemuksista. Kaikki ryhmäläiset olivat seuranneet tiiviisti esitystä ja näytelmän seuraaminen onnistui hyvin.

*”...äiti oli ajoittain julma tyttärelleen... nuoren parin rakkaus oli ihanaa katseltavaa ja kuunneltavaa... lempi on niin mukavaa... musiikki oli ihanaa...”
Allin mietteitä*

Martta piti tarinasta, ”..kun siinä oli niin hyvin näytelty äiti-hahmo ja sairauden eteneminen näytti niin todelliselta...”

”...kuuntelin vielä illalla Beethovenia kotona, mieli virkistyi...” kertoo Saara

6.3.10 Pääöstilaisuus

Ryhmän viimeinen tapaaminen oli Seniorinuotan tiloissa. Viimeisellä tapaamiskerralla oli ryhmähaastattelu ja kyselylomakkeen kysymyksiin vastaaminen. Kysymyksiin vastattiin ympyröimällä valitsemalla sopiva vaihtoehto. Kyselylomakkeen fontiksi valitsin 14, koska havaitsin jo aiemmin, että kirjoittaminen on jo useammalle työlästä ja hankalaa. Myös kuulon ja näön heikentyminen haittasi kolmen ryhmäläisen arkielämää. Ryhmähaastattelu (Liite 3) sujui mukavasti rupertellen. Jokainen sai äänensä kuuluviin ja omaa tilaa sopivasti.

7 RYHMÄTAPAAMISTEN ARVIOINTI

7.1 Kehittämistyön arviointimenetelmät

Valitsin kehittämistyöni arviointimenetelmiksi puolistrukturoidun kyselyn ja ryhmähaastattelun. Kehittämistyöni on luonteeltaan laadullista tutkimusta.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on menetelmäsuuntaus, jota käytetään ihmistieteissä määrällisen eli kvantitatiivisen tutkimuksen lisäksi. Laadullisessa tutkimuksessa pyritään ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä. Käytännössä tämä tarkoittaa usein tilan antamista tutkittavien henkilöiden näkökulmille ja kokemuksille sekä perehtymistä tutkittavaan ilmiöön liittyviin ajatuksiin, tunteisiin ja vaikuttimiin. (Hirsjärvi ym. 2009, 174.)

Laadullisen tutkimuksen yleisimmät aineistonkeruumenetelmät ovat haastattelu, kysely, havainnointi ja erilaisiin dokumentteihin perustuva tieto. Niitä voidaan käyttää joko vaihtoehtoisesti, rinnakkain tai eri tavoin yhdisteltynä tutkittavan ongelman ja tutkimusresurssien mukaan. Näitä menetelmiä voidaan käyttää myös määrällisen tutkimuksen aineistossa, mitä vapaampi tutkimusasetelma on, sen luontevampaa on käyt-

tää havainnointia, keskustelua tai omaelämäkertoja aineiston hankinnan menetelminä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 71.)

Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan puolistrukturoidussa haastatteluissa kysymykset ovat kaikille samat, mutta valmiita vastauksia ei ole sidottu vastausvaihtoehtoihin, vaan haastateltavat voivat vastata omin sanoin. Robsonin (1995) näkemys on, että kysymykset on määrätty ennalta, mutta haastattelija voi vaihdella niiden sanamuotoa. Puolistrukturoiduille menetelmille on siis ominaista, että jokin haastattelun näkökohta on lyöty lukkoon, mutta ei kaikkia. (Hirsjärvi ym. 2009, 47.)

Ryhmähaastattelu on haastattelu, jossa on paikalla samalla kertaa useita haastateltavia. Tavoitteena on ryhmäkeskustelu tutkijan haluamasta aiheesta tai teemasta. (Eskola & Suoranta, 1998, 95.)

Haastattelun etu on joustavuus, voi toistaa kysymykset ja oikaista väärinkäsityksiä, selventää ilmausta ja käydä keskustelua, samalla haastattelija voi myös havainnoida. Ryhmähaastattelua voidaan pitää keskusteluna, jonka tavoite on vapaamuotoinen. Osanottajat kommentoivat asioita melko spontaanisti, tuottavat monipuolista tietoa tutkittavasta ilmiöstä. ryhmähaastattelussa haastattelija puhuu useille haastateltaville yhtä aikaa ja välillä suuntaa kysymyksiä ryhmän yksittäisille jäsenille. (Hirsjärvi ym. 2009, 61.)

Ryhmähaastattelun etuna voidaan pitää nopeata tiedon saantia samanaikaisesti usealta vastaajalta. Etuna on myös, että se tulee halvemmaksi kuin sama määrä yksilöhaastatteluja. Kokemusten mukaan myös arat ja ujut saadaan mukaan helpommin. Haittoina pidetään mm. sitä, että kaikki kutsutut eivät tule paikalle. Vanhukset, vammaiset ja johtavassa asemassa olevat ihmiset ovat usein vastahakoisia osallistumaan ryhmähaastatteluihin. Ongelmaksi voi muodostua myös ryhmädynamiikka ja erityisesti valta-hierarkia. (Hirsjärvi ym. 2009, 63.)

Valitsin ryhmähaastattelun, koska mielestäni se oli tässä tapauksessa parhain ja helppoin tapa saada tietoa. Ikääntyneet ryhmäläiseni olivat osittain jo hitaita liikkumaan. Osalla oli myös näkö ja kuuloaisti heikentynyt sekä kirjoittaminen oli työlästä. Seniorinuotan ryhmätila oli tuttu ja turvallinen ympäristö ja hyvien kulkuyhteyksien yh-

teydessä keskellä kaupunkia. Ryhmähaastattelutilanne kesti noin puolitoista tuntia ja oli tunnelmaltaan mukava yhdessäolon hetki. Ryhmähaastattelu toteutettiin kerran lomakekyselyn jälkeen samassa tilassa pienen tauon jälkeen. Kaikki kuusi ryhmäläistä osallistuivat ryhmähaastattelun. Haastattelun kysymykset pohjautuivat niihin seikkoihin (kts. Liite 1.), joita tämän opinnäytetyön puitteissa olen halunnut tarkastella. Haastattelut nauhoitettiin ja litteroitiin.

Lomakekysely (Liite 1.) toteutettiin yhdellä kerralla kaikkien tapaamisten jälkeen huhtikuun lopulla keväällä 2012 Seniorinuotan tiloissa. Kyselylomakkeen kysymykset jaoin osiin, *osallisuus, toiminnan mielekkyys, hyvinvointi; mieliala ja psykososiaalinen hyvinvointi*. Kaikki kuusi ryhmäläistä vastasivat nimettöminä kyselyyn.

Osallisuus liittyy ryhmän toimintaan osallistumiseen ja yhtenä ryhmäläisenä olemiseen. Osallisuus luo mielekästä merkitystä elämään ja tuo sitä kautta hyvinvointia ja terveyttä. *Toiminnan mielekkyys* ja siihen liittyvät sosiaaliset suhteet parantavat muistia. Arkirutiinit katkeavat mielekkään toiminnan myötä. Ihmisten tapaaminen, hyvät keskustelut ja sosiaaliset suhteet virkistävät mieltä. Mielekäs ja itseä kiinnostava tekeminen voi lieventää yksinäisyyden kokemusta ja antaa iloa ja hyvää mieltä arkeen. *Mieliala ja psykososiaalinen hyvinvointi*, ikääntyvän ihmisen kokonaishyvinvoinnin kannalta psyykinen toimintakyky ylläpitää myös henkistä kuntoa yllä. Se tuo vireyttä elämään ja auttaa jaksamaan paremmin. (Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus, 2011/20.)

7.2 Tapaamisten arviointia

Kehittämistyön arviointi toteutui kyselylomakkeella ja ryhmähaastattelulla. Kyselylomakkeeseen (Liite 1) ryhmäläiset vastasivat ryhmän viimeisessä kokoontumisessa. Jokaisella oli omaa rauhallista tilaa ja aikaa vastata. Kyselylomakkeen kysymykset jaoin seuraaviin osiin: *osallisuus, toiminnan mielekkyys, hyvinvointi; mieliala ja psykososiaalinen hyvinvointi*.

Laadin kysymykset siten, että ryhmäläiset voivat ympyröidä sopivaksi valitsemansa vastauksen. Pyrin mahdollisimman selkeään ohjeistukseen kun kirjoitin kyselylomakkeen vastausohjeita. Ryhmähaastattelu (Liite 3) tapahtui rauhallisessa tutussa tilassa pöydän äärellä. Nauhuri oli keskellä pöytää ja me istuimme yhdessä pöydän ympäril-

lä. Ryhmätilanteessa kaikilla oli oiva tilaisuus ilmaista itseään vapaasti ja luontevasti. Kirjasin kaiken haastattelussa sanotun materiaaliksi, josta kokosin osan arvioinnin tuloksiin.

7.3 Kyselyn tulokset

Kyselyyn osallistuivat kaikki kuusi ryhmäläistä. Kyselyyn vastattiin nimettömänä. Kysely osoitti, että yksi ryhmäläisistä ei ollut aikaisemmin osallistunut kulttuuritapahtumiin. Kaikki kuusi ryhmäläistä olivat jatkossa kiinnostuneita osallistumaan tapahtumiin. Kaikki olivat saaneet uusia tuttavuuksia ja tunsivat kuuluvansa joukkoon. Tällaisen osallisuuden ryhmäläiset kokivat selvästi hyvänä asiana.

Toiminnan mielekkyydestä kyseltynä ryhmäläisistä neljä olivat täysin samaa mieltä, että tapaamiset ovat tuntuneet mukavilta ja on ollut helppo osallistua ja tapaamiset ovat vastanneet odotuksia. Kaksi oli jokseenkin samaa mieltä, että tapaamiset ovat tuntuneet mukavilta. Yksi kuudesta ei osannut sanoa, onko ollut helppo osallistua ja ovatko tapaamiset vastanneet odotuksia. Toiminnan mielekkyys on tavoittanut ryhmäläiset tavoitteen mukaisesti lähes täysin.

Mielialaa ja psykososiaalista hyvinvointia kysyttäessä lähes kaikki ryhmäläiset kokivat elinvoimaiseksi (4/6) olonsa ryhmätapaamisten jälkeen. Kukaan ryhmäläisistä ei ollut kokenut epäonnistumisen tunteita ryhmätapaamisen jälkeen. Väsyneeksi ryhmätapaamisen jälkeen koki olevansa vain yksi. Elämäniloa ja onnistumisen tunteita koki erittäin paljon neljä ja hieman vähemmän kaksi. (Liite 2.)

7.4 Haastattelun tulokset

Ryhmähaastattelu suoritettiin kerran. Ryhmähaastatteluun osallistuivat kaikki kuusi ryhmäläistä. Haastattelu toteutettiin keväällä huhtikuun lopulla 2012. Haastattelusta muotoutui mukava keskustelunomainen yhteinen hetki. Kysymykset (Liite 3.) esitin keskustelun edetessä sattumanvaraisessa järjestyksessä, koska tilanne sujui niin lupsakkaasti ja eteni jouhevasti kysymyksestä jo seuraavaan kysymykseen. Ryhmäläiset olivat aktiivisia ja sanavalmiita. Hyvä tunnelma ilmeni ryhmähaastattelussa ja kaikki saivat äänensä kuuluviin.

Haastateltavat olivat kokeneet alusta asti ryhmän mukavaksi ja turvalliseksi. Oli helppoa aina tulla mukaan, *”tuntuu kuin kotiinsa olisi tullut”*. Ryhmähaastattelun tuloksena yhteisiä merkittäviä asioita olivat yhdessä oleminen, lähteminen kodin ulkopuolelle, keskustelu toisten aikuisten kanssa, mielipiteiden vaihtaminen kokemasta ja näkemästä, *”Asia avautuu ja tulee läheisemmäksi, saa uusia näkökulmia, jää aukkoja kun ei saa jakaa asiana”*. Joillekin oli iso saavutus tulla ryhmään. Mukavalta oli tuntunut tutustua uusiin paikkoihin ja kokea erilaisia uusia asioita, tämä helpottaa jatkossa osallistumaan ja lähtemään. *”Kun on yksin kotona, kaipaa keskustelua ääneen”*. Mieli oli virkistynyt ja arjen rutiinit hoituivat paremmin. Tapaamisemme olivat onnistuneita kaikki, ei ollut yhtä tapaamista ylitse muiden. *”Yleensä joka käynti täällä niin sai voimaa joka käynnin jälkeen, että imen teistä kaikista voimaa, jälkeensä mietin mitä on keskusteltu ja käyty läpi.... ei hoito kohtaa, kaikki on ollut todella mukavia, kovasti on piristynyt olo”* Ryhmähaastattelussa onnistuimme yhdessä luomaan tunnelman, jossa kerrottiin runsaasti omia ajatuksia, mielipiteitä ja tunteita menneestä kevästä. Koko tilanne muistutti enemmän mukavaa keskustelua. Pieni nauhuri, joka oli keskellä pöytää, ei tuntunut häiritsevältä.

7.5 Yhteenveto tuloksista

Kaikilla arviointimenetelmillä saadut tulokset olivat samansuuntaisia ja tukevat toisiaan. Tapaamisemme yhteydessä havainnot ja keskustelut viestittävät hyvästä olosta ja mielen virkistymisestä.

Museoissa muisteltiin vanhoja aikoja ja käynnit virkistivät muistia. Tunnelma oli aina innostunut.

”Minulla oli tuollaiset paperikengät ja sodan aikana oli juuri näitä vaatteita”

*”Koulussa teimme juuri noita käsitöitä.”*Alli kertoo Käsityön museossa.

Keskustelu elokuvan jälkeen oli runsasta ja kaikki kokivat, että oli hauskaa katsoa yhdessä. Tärkeätä oli kaikille, kun sai vaihtaa mielipiteitä ja jakaa erilaisia huomioita elokuvasta. Hyvänä asiana koettiin tutussa porukassa katsominen ja sopiva äänen

voimakkuus. Naurua ja mukavaa jännitystä oli ilmassa, vaikka elokuva oli tuttu. Yhdessä totesimme, että uudelleen katsottuna löytää uutta ja huomio kiinnittyy eri asioihin.

Runot olivat ryhmäläisille merkityksellistä, Liisa, Martta, Tarja, kertoivat avoimesti, miten monissa tilanteissa runo oli tuonut lohtua tai iloa ja voimaa. Runohetki oli merkittävä osoitus turvallisuuden tunteesta ryhmässä.

Monikulttuurikeskus Gloriassa ryhmäläiset olivat kiinnostuneita erilaisesta toiminnasta ja erilaisista toimijoista. He olivat tyytyväisiä näkemäänsä ja kokemaansa.

*”... kyllä meillä on täällä niin hyvin asiat, ei pitäisi valittaa,
vaan olla tyytyväinen sanoo Alli*

*”... onpa monenlaista toimintaa ja hyvin on opittu Suomen kieli
jo, ahkeria ihmisiä on...” huokaisee Sirpa*

Ryhmäläisiltä saadun palautteen perusteella tapaamisemme ovat olleet onnistuneita ja voimaannuttavia. Mieli on virkistynyt ja olo on ollut virkeämpi. Kotona on jaksanut tehdä hommia ja seuraavan tapaamisen lähestyessä aktiivisuus kotona on ollut korkeampi. Jokainen oli aina odottanut jo tulevaa tapaamistamme. Kotoa lähteminen oli kaikille suuri ja merkittävä asia. Tapaamisia ei tarvinnut jännittää ja oli ilo aina lähteä mukaan. Ryhmäläiset kertoivat, että harmitti kovasti, jos oli estynyt tulemasta. Ryhmän merkitys ja hyvä ryhmähenki nousivat esiin tärkeänä voimaa antavana tekijänä. Ryhmäläisistä neljä aikoi jatkossa osallistua Seniorinuotan avoimiin tiistaikahviloihin. Ryhmäläiset kokivat tärkeänä, että ohjaaja oli ystävällinen ja oli valmistellut erilaisia tapaamisia. Tasapuolisuus ja luottamus olivat merkittäviä asioita ryhmäläisille. Näkö ja kuulovammaiset ovat hyötäneet näistä tapaamisista.

8 POHDINTA

Hiipuvat elintoiminnot ikääntyessä sairauksien myötä rajoittavat mahdollisuutta osallistua erilaisiin kodin ulkopuolisiin toimintoihin ja mieleisiin harrastuksiin, joihin ikääntyneet ovat aiemmin elämänsä aikana osallistuneet. Tarve osallistua ei katoa kuitenkaan, kun mieli on vielä avoin ja virkeä. Kulttuuritoiminnan avulla ikääntyneet voivat löytää uusia keinoja arjen hyvinvoinnin parantamiseen. Tämä kulttuuripainot-

toisen ryhmän toiminta antoi ikääntyville mahdollisuuden olla mukana ja osallistua toimintaan, johon muuten ei olisi mahdollista.

Koko opinnäytetyön prosessi oli minulle jatkuvaa oppimista. Ikääntyvien ryhmän kanssa toimiminen oli erittäin myönteinen kokemus. Tämä toiminnallinen opinnäytetyöni on opettanut minua arvostamaan ikääntyneitä yhä enemmän. Heistä tarttui aina iloa ja elämän tuomaa suurta osaamista ja viisautta. Kohtaamiset olivat lämminhenkisiä ja aitoja. Iloisuus ja pienet asiat loivat tunnelman, josta muodostui hyvä mieli meillemme kaikille ja miellyttävä tapaaminen. Kaikki tapaamisemme viime kevään aikana olivat voimaannuttavia ryhmäläisille ja myös minulle. Aito kiinnostus ja kohtaaminen sekä toisen ihmisen arvostaminen ovat tärkeitä myös ikääntyvien parissa toimiessa. Tietyllä tavalla avoin, innokas ja hyvä tunnelma helpotti ohjausta, vaikka ryhmäläisillä oli erilaisia psykososiaalisia ongelmia, joista aiheutui myös haasteita.

Tapaamistemme yhteydessä olin ryhmässä mukana yhtenä muiden joukossa. Omat havainnot tapaamistemme yhteydessä tukevat kyselystä ja haastattelusta saatuja myönteisiä tuloksia. Havainnoinnin tuloksena voin kertoa vain oman subjektiivisen näkemykseni. Havainnointini mukaan ryhmäläiset olivat aktiivisia, avoimia ja kertoivat hyvin mielellään tuntemuksistaan, joita olen raportoinut ryhmätapaamisten kuvauksen yhteydessä. Ryhmäläisten kanssa oli erittäin helppoa ja kaikin puolin antoisaa toimia. He olivat välittömiä ja aina iloisia, innokkaita ja tyytyväisiä. Halaukset menen tullen viestittivät minulle tunnetta hyvästä olostani. Tapaamisten yhteydessä osa ryhmäläisistä selvästi nautti kokemastaan elämyksestä. Toiset heistä pukivat kokemansa sanoiksi ja olivat kaikkea tyytyväisiä. Arvioinnin tuloksena voidaan todeta, että pääosin ryhmän toiminta on antanut myönteisiä asioita arkeen. Tavoitteet ovat toteutuneet mukavalla tavalla.

Kulttuuripainotteisen senioriryhmän kanssa toimiminen oli haastava ja uusi kokemus. Ryhmän koko oli juuri sopiva ja antoi sopivasti tilaa toimia riittävän läheisesti. Erilaiset persoonat toivat mukavasti ilmettä ryhmän sisäiseen dynamiikkaan. Osa ryhmäläisistä oli omatoimisia ja hyvinkin itsenäisiä. Toiset tarvitsivat enemmän apua ja ohjausta. Heikentyneet aistit toivat omat haasteensa. Oli huomioitava kuuleminen, näkeminen ja liikkuminen ja varattava aikaa riittävästi. Yhteistä kaikille ryhmässä oli kiinnostus monenlaiseen kulttuuripainotteiseen toimintaan. Se helpotti tapaamisten valmiste-

lua. Ryhmän toiminta katkaisi arkirutiinit ja antoi elämyksiä. Toisaalta odotin kritiikkiä ja toiveita enemmän. Kevään aikana koin onnistumisen vahvasti.

Kaiken kaikkiaan kehittämisprosessin toteuttaminen oli työläs prosessi, joka kuitenkin oli mukava toteuttaa ja onnistui hyvin. Suunnittelu ja ryhmän toiminnallinen osuus onnistui sujuvasti ja oli oikein mukavaa.

Tämän kehittämistyön tulokset tukevat käsitystä, että kulttuurin keinoin voidaan lisätä ihmisten onnellisuuden ja merkityksellisyyden tunteita, aktivoida ihmisiä etsimään uusia kokemuksia sekä pitämään mielensä virkeänä ja tukea ihmisten elämänhallintaa sekä mahdollisuuksia luoda uusia ihmissuhteita ja verkostoja. Siis kaiken kaikkiaan parantaa koettua fyysistä ja psyykkistä terveyttä ja jopa mahdollisesti pidentää elinikää.

Taiteen ja kulttuurin terveys- ja hyvinvointitutkimuksia mm. (Konlaan, 2001, Liikainen, 2003, Särkämö, 2008) on jo paljon. Kriittisimmät tutkijat kyseenalaistavat suorat syy ja seuraussuhteet. Kuitenkin on ilmeistä, että sosiaalinen pääoma ja kokemukset osallisuudesta lisääntyvät kun harrastetaan yhdessä. Osallistuminen kulttuuriharrastuksiin on tutkijoiden mukaan vaikuttanut myönteisesti hyvinvointiin. Onnellisuuden kokemus ja elämän mielekkyys lisääntyvät ja sitä kautta vaikuttaa positiivisesti terveyteen ja pidentää elinikää. Milloinkaan ei ole liian myöhäistä aloittaa kulttuuriharrastuksia. Aktiivinen harrastaminen lisää elinvuosia ja myös voimavaroja sekä elämänhallintaa. Osallisuus kulttuuripalveluihin pitäisi siksi taata myös ikääntyville.

Vaikka kevään aika oli lyhyt jakso näiden ikääntyvien naisten elämässä niin ryhmän jäsenten palautteesta voi selvästi vetää johtopäätökset, että kevään aikana koetut tapaamisemme ovat tuoneet onnea, iloa ja merkitystä elämään, siis vaikuttaneet myönteisesti hyvinvointiin. Vastauksista nousi esiin hyvä mieli siitä, että tuli lähdettyä kotoa ja jatkossa olisi kenties rohkeutta lähteä omatoimisesti erilaisiin tapahtumiin. Tapaamisilla oli arkea aktivoiva vaikutus ja mieli oli selvästi virkistynyt.

Tämän kehittämistyön kokemus osoittaa, että tämän kaltaista ryhmämuotoista toimintaa olisi tärkeätä jatkaa säännöllisenä toimintana Seniorinuotan toiminnassa. Jatkotutkimusta voisi syventää ja laajentaa tarkastelemalla pitemmällä aikajaksolla vaikutuk-

sia. Tapaamisten sisältöä voisi kehittää myös toiminnalliseen suuntaan ja jaksottaa taiteen eri osa-alueisiin, sama aihe jatkuisi joitakin kertoja peräkkäin tai vuorotellen. Jatkotutkimusta ajatellen näkisin tämän ryhmätoiminnan toimivan ennaltaehkäisevänä sosiaali- ja terveystyön tapaan. Kun tuetaan osallisuutta, toimintakykyä ja omatoimisuutta niin ehkäisemme laitostumista ja yksinäisyyttä.

Kulttuuripainotteisen toiminnan perusteluksi riittänee, että se tuo elämään iloa ja merkitystä, joka auttaa jaksamaan arjessa ja nostaa hetkeksi arjen yläpuolelle. Tämän kaiken pitäisi itsestään selvästi kuulua kaikille, myös hauraimmille vanhuksille. Tunteet, kyky kokea iloa ja huumoria säilyvät, vaikka muisti heikkeneekin.

*”Tää on ollut just sitä mitä olen kaivannut... voi kun tää loppuu”
sanoo Martta.*

LÄHTEET

Bardy, M. & Haapalainen, R. & Isotalo, M. & Korhonen, P. (toim.) 2007. Taide Keskeällä elämää. Kiasman julkaisuja 106. Like.

Eskola, Jari & Suoranta, Juha. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. Tampere: Vastapaino.

Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena. 2009. Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö. Helsinki. Yliopistopaino.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko, Sajavaara, Paula. 2004. Tutki ja kirjoita. Jyväskylä. Gummerus.

Hyypä, Markku T. 2005. Me hengen mahti. Jyväskylä: PS-kustannus.

Hyypä, Markku T. 2002. Elinvoimaa yhteisöstä. Sosiaalinen pääoma ja terveys. PS-kustannus, Jyväskylä.

Hyypä, Markku T. & Liikanen, H-L. 2005. Kulttuuri ja terveys. Helsinki. Edita.

Jyväskylän kaupungin kulttuuriluotsi sivusto, www.jyvaskyla.fi/kulttuuri

Jyväskylän seudun hoivapalvelut Oy, <http://www.seniorinuotta.com/>

Kankkunen, Päivi & Vehviläinen - Julkunen, Katri. 2009. Tutkimus hoitotieteessä, Helsinki: WSOY pro Oy.

Konlaan, Boinkum Benson, 2001. Cultural Experience and Health: The coherence of health and leisure time activities. Umeå University.

Kurki, Leena 2000. Sosiokulttuurinen innostaminen. Tampere: Vastapaino.

Liikanen, H-L. 2003. Taide kohtaa elämän. Arts in Hospital -hanke ja kulttuuritoiminta itäsuomalaisten hoitoyksiköiden arjessa ja juhlassa. Otavan kirjapaino.

Liikanen, H-L. 2010. Taiteesta ja kulttuurista hyvinvointia -ehdotus toimintaohjelmaksi 2010–2014. Opetusministeriön julkaisuja 2010/1. Helsinki.

Liikanen, H-L. 2011. Ikääntyminen ja kulttuuri. Oraita 1/2011. Ikäinstituutti.

Mattila, Antti S. 2009 . Artikkel. Hyvinvointi. Duodecim /Terveyskirjasto
www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto. Ei päivitystietoja. Luettu 20.8.2012.

Nieminen, Tarja & Martelin Tuija. 2012. Artikkel. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
 (THL) http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/sosiaalinen-paaoma Ei päivitystietoja. Luettu 17.10.2012.

Nieminen, Tarja & Martelin Tuija.2012. Artikkel. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos.
 (THL) http://www.thl.fi/fi_FI/web/kaventaja-fi/eriarvoisuus/hyvinvointi/osallisuus.
 Ei päivitystietoja. Luettu 18.8.2012.

Robson , Colin 1995. Real World Research. A Resource for social scientists and
 Practioner – researchers. Blackwell: Oxford.

Ruuskanen, Petri. (toim.) 2002. Sosiaalinen pääoma ja hyvinvointi. Näkökulmia sosi-
 aali- ja terveysaloille. PS-kustannus. Otavan Kirjapaino Oy. Keuruu.

Sosiaali- ja terveysministeriön raportteja ja muistioita 2011/20.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2011. Aktiivisen ikääntymisen ja sukupolvien välisen
 solidaarisuuden eurooppalainen teemavuosi 2012. Suomen kansallinen toimintasuun-
 nitelma. Helsinki . WWW-dokumentti. <http://www.stm.fi/julkaisut>
 Päivitetty 17.1.2012. Luettu 20.8.2012.

Sosiaali- ja terveysministeriö. 2010.

Suomen kansallinen toimintasuunnitelma. Euroopan köyhyyden ja sosiaalisen syrjäy-
 tymisen torjunnan teemavuosi 2010 kansallinen toimeenpanoryhmä. Helsinki. WWW-
 dokumentti. <http://www.stm.fi/ikaihmiset/ikaantymispolitiikka>
 Päivitetty15.5.2009. Luettu 20.8.2012.

Särkämö, Teppo 2011. Music in the recovering brain. Helsingin yliopisto, käyttäyty-
 mistieteellinen tiedekunta, käyttäytymistieteiden laitos. Helsinki. Väitös.

Taipale, Vappu 2011. Vanha ja vireä; virkistyskirja vanhoille naisille. Helsinki WSOY Juva .

Taipale, Vappu & Tilvis, Reijo. 2010. Vanhustyön keskusliiton puheenjohtajia. Vanhus- ja lähimmäispalvelun liitto. Helsingin Sanomat/ Mielipide sunnuntaina 23.5.2010.

Tuomi, Jouni, Sarajärvi, Anneli. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Tammi.

Valtiokonttori 2010. Monta ikää. <http://www.valtiokonttori.fi> Päivitetty 10.2.2012. Luettu 22.5.2012.

Wikström Britt- Maj.1994. Pleasant guided mental walks via pictures of works of arts. A work of art stimulation programme. Controlled interventions studies of the effect on psychomedical health in elderly women. Tukholma: Karolinska Institutet, 1994.

LIITE 1**Kyselylomake****Senioriryhmä Kysely 2012 /Opinnäytetyö 2012 / Mamk**

ikä: 60-65 65-70 70-85 85-90 (ympyröi vaihtoehto)

Ympyröi vaihtoehto

Osallisuus

- | | | |
|---|-------|----|
| 1. Oletko osallistunut aikaisemmin kulttuuritapahtumiin | kyllä | ei |
| 2. Oletko kiinnostunut jatkossa osallistumaan tapahtumiin | kyllä | ei |
| 3. Ovatko ryhmätapaamiset tuoneet uusia tuttavuuksia? | kyllä | ei |
| 4. Olen kokenut kuuluvani joukkoon | kyllä | ei |

Toiminnan mielekkyys;

Ympyröi mielestäsi sopivin vaihtoehto

1= täysin eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3=en osaa sanoa, 4= jokseenkin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

Tapaamiset ovat tuntuneet mukavilta .	1	2	3	4	5
Tapaamisiin on ollut helppo osallistua.	1	2	3	4	5
Tapaamiset ovat vastanneet odotuksiani.	1	2	3	4	5

Hyvinvointi, mieliala ja psykososiaalinen hyvinvointi

Asteikolla 1-5, 1= ei lainkaan → 5=erittäin paljon

Olen kokenut oloni elinvoimaiseksi ryhmätapaamisten jälkeen	1	2	3	4	5
Olen kokenut onnistumisen tunteita ryhmätapaamisissa	1	2	3	4	5
Olen tuntenut elämäniloa ryhmätapaamisten jälkeen	1	2	3	4	5
Olen kokenut epäonnistumisen tunteita ryhmätapaamisen jälkeen	1	2	3	4	5
Olen tuntenut itseni väsyneeksi ryhmätapaamisen jälkeen	1	2	3	4	5

LIITE 2

Kyselyn tulokset

Osallisuus

Suluissa vastaajien määrä

1. Oletko osallistunut aikaisemmin kulttuuritapahtumiin	kyllä (5)	ei(1)
2. Oletko kiinnostunut jatkossa osallistumaan tapahtumiin	kyllä (6)	ei
3. Ovatko ryhmätapaamiset tuoneet uusia tuttavuuksia?	kyllä (6)	ei
4. Olen kokenut kuuluvani joukkoon	kyllä (6)	ei

Suluissa on vastanneiden lukumäärä asteikolla 1-5.

1= täysin eri mieltä, 2= joihin eri mieltä, 3=en osaa sanoa, 4= joihin samaa mieltä, 5= täysin samaa mieltä

Tapaamiset ovat tuntuneet mukavilta .	1	2	3	4 (2/6)	5 (4/6)
Tapaamisiin on ollut helppo osallistua.	1	2	3(1/6)	4 (1/6)	5 (4/6)
Tapaamiset ovat vastanneet odotuksiani.	1	2	3 (1/6)	4 (1/6)	5 (4/6)

Hyvinvointi, mieliala ja psykososiaalinen hyvinvointi

Asteikolla 1-5, 1= ei lainkaan → 5=erittäin paljon

Olen kokenut oloni elinvoimaiseksi ryhmätapaamisten jälkeen

1 2 3(1/6) 4(1/6) 5 (4/6)

Olen kokenut onnistumisen tunteita ryhmätapaamisissa

1 2 3(1/6) 4 (1/6) 5 (4/6)

Olen tuntenut elämäniloa ryhmätapaamisten jälkeen

1 2 3 4 (2/6) 5(4/6)

Olen kokenut epäonnistumisen tunteita ryhmätapaamisen jälkeen

1(6) 2 3 4 5

Olen tuntenut itseni väsyneeksi ryhmätapaamisen jälkeen

1(5) 2 3 4 5 (1)

LIITE 3**Ryhmähaastattelurunko**

Mitä uutta tapaamiset ovat tuoneet viikkoosi?

Mitä muutosta olet huomannut arjessasi ?

Millaisia asioita olet kokenut saaneesi tapaamisistamme?

Onko jokin erityinen tapaaminen ollut mieleenpainuva?

Innostaako sinua jatkossa osallistua kulttuuritapahtumiin?

LIITE 4
SUUNNITELMA KEVÄT 2012

- Keskiviikko 15.2. Tapaamisemme ensimmäistä kertaa
- Keskiviikko 22.2. Jyväskylän Taidemuseo klo 13.00
 Kauppakatu 23 (Kirkkopuistoa vastapäätä)
- Keskiviikko 29.2. Elokuva : Komisario Palmun erehdys
 Kilpisenkatu 4 klo 13.00
- Keskiviikko 7.3 Jyväskylän Taidemuseo klo 13.00
 Kauppakatu 23 (Kirkkopuistoa vastapäätä)
- Keskiviikko 14.3. Sinfonian kenraali **klo 11.00** Kaupunginteatteri
 Vapaudenkatu 36
- Keskiviikko 21.3. Keski-Suomen museo, JKL:stä vanhoja lyhytelo
 via, ym.
 Alvar Aallonkatu 7
- Keskiviikko 28.3. Runoja, mielirunoja tai omia runoja.
 Kilpisenkatu 4 klo 13.00
- Keskiviikko 4.4. Suomen käsityön museo
 Kauppakatu 25 klo 13.00
- Keskiviikko 11.4 Monikulttuurikeskus Gloria
 Matarankatu 6 klo 13.00
- Keskiviikko 18.4. ”Ilolla ei ole ikää” Yliopiston **juhlasali KLO 12.00**
 Seminaarinkatu 15
 (Olen pääovella vastassa)
- Keskiviikko 25.4. Tapaamistemme yhteinen päätös
 Kilpisenkatu 4 klo 13.00

Ylimääräisenä halukkaille Teatteria tarjolla pe 20.4. klo 12.00.

33 Variaatiota, Vapaudenkatu 36, Liput 13 €, Lunastettava etukäteen.

